

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

(научно-педагогическая школа Т.П. Юшкевича)

**Материалы
Международной научно-практической конференции**

13 марта 2008 г., Минск

Минск
БГУФК
2008

УДК 796.015.15:061.3
ББК 75.1
П78

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

Кобринский М.Е., д-р пед. наук, профессор (главный редактор)
Полякова Т.Д., д-р пед. наук, профессор (зам. главного редактора)

Буйко Т.Н., д-р филос. наук, доцент
Иванченко Е.И., д-р пед. наук, профессор
Корзенко В.Н., д-р мед. наук, профессор
Семкин А.А., д-р биол. наук, профессор
Фурманов А.Г., д-р пед. наук, профессор
Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор
Конников А.Н., канд. пед. наук, доцент
Крашенинников Р.Н., канд. пед. наук, доцент
Позюбанов Э.П., канд. пед. наук, доцент

Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте (научно-педагогическая школа Т.П. Юшкевича) : материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 13 марта 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2008. – 263 с.
ISBN 978-985-6827-73-3.

В сборнике представлены статьи ученых, которые приняли участие в Международной научно-практической конференции «Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте (научно-педагогическая школа Т.П. Юшкевича)».

УДК 796.015.15:061.3
ББК 75.1

ISBN 978-985-6827-73-3

© Белорусский государственный университет
физической культуры, 2008

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Врублевский Е.П., канд. пед. наук, доцент, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия

Актуальность. Практический опыт показывает, что у спортсменов высокого класса отсутствует прямая зависимость между выполненным объемом тренировочной нагрузки и ростом спортивного результата. Нелинейный характер связи позволяет установить, что тренирующие воздействия с повышением спортивного мастерства стремятся к определенным оптимальным показателям, и кроме того, в некоторых случаях происходит уменьшение их вариативности. Эти факты, а также данные, свидетельствующие о высокой индивидуальности параметров нагрузки у разных спортсменов, указывают на необходимость поиска индивидуально-оптимальных вариантов построения тренирующих воздействий для конкретного легкоатлета.

На наш взгляд, большой интерес представляет научное направление в индивидуализации тренировочной деятельности, связанное с познанием, на основе шкалы максимальных значений тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ тренировочной деятельности сильнейших спортсменов России, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, выявил, что максимальные показатели по основным видам парциальных нагрузок, вопреки предполагаемой тенденции к их непрерывному росту, подвержены значительным колебаниям по годам.

Характерно, и в чем-то предопределено то, что наибольшее число параметров тренировочной нагрузки на максимальном уровне имеют, как правило, спортсменки – лидеры в своем виде. Так, у бегуни на 100 м И.Х. из восьми ведущих параметров три находятся на максимальном уровне, у метательницы молота О.К. из 9 максимальных показателей, отмеченных в группе спортсменов, специализирующихся в этой дисциплине, четыре таких показателя. У сильнейшей барьеристки на 100 м последних лет И.Ш. из 11 параметров – четыре.

Приведенные данные подтверждают тот факт, что высокие тренировочные нагрузки и уровень спортивных достижений характеризуются тесной взаимообусловленностью. Тем не менее, связь между количеством параметров нагрузки на максимальном уровне и спортивными достижениями не является однозначной. Если для относительно более молодых прогрессирующих спортсменов увеличение количества параметров на максимальном уровне в определенных пределах может привести к росту спортивных результатов, то у другой группы атлетов, имеющих достаточно большой стаж занятий спортом, часто наблюдается обратная картина – увеличение числа параметров тренирующих воздействий на максимальном уровне приводит к снижению спортивных результатов или их стабилизации. Для таких спортсменов возможно уменьшение числа максимумов нагрузки, что в некоторых случаях даже способствует росту спортивных достижений.

Все это свидетельствует о том, что изучение максимальных значений нагрузок открывает более перспективный путь в познании основных закономерностей тренировочного процесса с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Для наглядности, каждый индивидуальный вариант подготовки лучше представить в виде диаграммы, где на оси абсцисс отображаются параметры нагрузки, а на оси ординат – их конкретные значения в процентах от максимума, наблюдаемого в текущем годичном цикле.

На рисунке 1 приведена такая диаграмма, представляющая индивидуальные показатели объемов парциальных нагрузок в двух годичных циклах у сильнейшей бегуни России на 400 м с барьерами последних лет – Е.И.

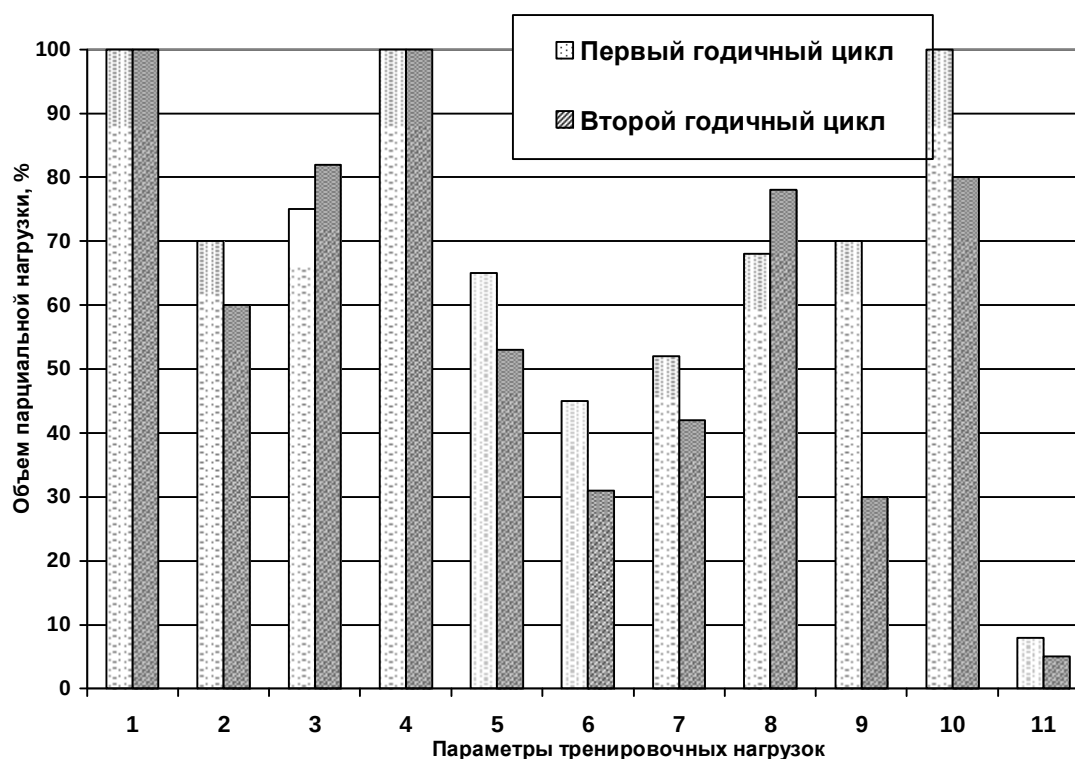


Рисунок 1 – Объемы основных средств подготовки Е.И. в двух годичных циклах, относительно показателей других ведущих барьеристок (400 м с/б) России:

1 – общий объем бега со стандартной расстановкой барьеров; 2 – бег со стандартной расстановкой барьеров (1–3 барьера); 3 – бег со стандартной расстановкой барьеров (4–7 барьеров); 4 – бег со стандартной расстановкой барьеров (8–10 барьеров); 5 – бег с нестандартной расстановкой барьеров; 6 – гладкий бег со скоростью 96–100 %; 7 – гладкий бег со скоростью 90–95 %; 8 – гладкий бег со скоростью 80–90 %; 9 – гладкий бег со скоростью менее 80 %; 10 – прыжковые упражнения; 11 – упражнения с отягощением

Данная спортсменка имеет ряд максимальных показателей парциальных нагрузок среди других высококвалифицированных барьеристок. Так, в первый анализируемый год это показатели общего количества барьеров со стандартной их расстановкой и объемом бега с 8–10 барьерами, а также количество прыжковых упражнений. Высокая нагрузка в перечисленных параметрах подготовки сочеталась с относительно небольшой в беге с нестандартной расстановкой барьеров (65 % от максимума), в объеме гладкого бега со скоростью 96–100 % (45 % от максимума) и 90–95 % (52 % от максимума), и особенно упражнений с отягощением (8 % от максимума).

Исходя из данных объема основных средств подготовки в сезоне, главная направленность тренировочного процесса Е.И. в этот год была связана с совершенствованием ритма бега между барьерами. Для этого выполнялось пробегание длинных барьерных отрезков (8–10 барьеров). Основной упор в специальной силовой подготовке делался на использование длинных прыжковых упражнений (до 100 м) с фиксацией количества прыжков и времени их выполнения. В следующем годичном цикле спортсменка, за счет выполнения большого объема бега с 8–10 барьерами (290–400 м), также имела преимущество перед высококвалифицированными бегуньями на 400 м с барьерами в стране. При этом у нее возрос объем гладкого бега на длинных отрезках со скоростью 80–90 % от максимальной и снизилась нагрузка специальной силовой направленности (прыжковые упражнения, упражнения с отягощением). Таким образом, основная цель подготовки в год проведения чемпионата Европы – максимальное приближение тренировочного процесса к соревновательным условиям. Оптимально

спланировав подготовку к главному старту сезона, Е.И. смогла завоевать звание чемпионки Европы-2006.

Рассмотрим индивидуальный план подготовки олимпийской чемпионки в метании молота О.К. за год, и в год проведения главного старта четырехлетия (рисунок 2). Спортсменка в первом анализируемом годовом цикле имеет максимальные показатели по количеству тренировочных занятий и объему прыжковых упражнений. Несколько меньше значения параметров в метании облегченного и основного снаряда и совсем низкие показатели в метании вспомогательных снарядов и объеме упражнений с отягощением.

В год проведения Олимпийских игр основная направленность тренировочного процесса – максимальное его приближение к соревновательным условиям и строго дозированное увеличение нагрузки в упражнениях, обеспечивающих поступательное совершенствование ведущих для специализации двигательных качеств и способностей. Так, возрастают максимальные значения общего объема метания молота за счет увеличения количества бросков основного, и особенно облегченного снарядов. Остальные параметры тренирующих воздействий снижаются в той или иной степени. Особенно заметно уменьшились объемы упражнений с отягощением и различные прыжковые упражнения.



Рисунок 2 – Объемы основных средств подготовки О.К. в двух годичных циклах относительно показателей других ведущих метательниц молота России.

- 1 – общий объем метания молота; 2 – метание соревновательного снаряда (4 кг);
 3 – метание облегченного снаряда (3 кг); 4 – метание утяжеленного снаряда (5 кг); 5 – метание вспомогательных снарядов; 6 – упражнения с отягощением; 7 – спринтерский бег; 8 – прыжковые упражнения;
 9 – количество тренировочных занятий

Основной задачей специальной подготовки в данный период являлось базовое обеспечение скоростно-силовой и технической подготовленности для максимальной реализации потенциала спортсменки в год главных соревнований. Как видно на рисунке 2, количество тренировочных занятий также уменьшалось, что связано, по-видимому, с обеспечением необходимого отставленного кумулятивного эффекта от роста объемов тренировочной нагрузки в предыдущие годы.

Заключение

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

а) наибольшее число параметров нагрузки на максимальном уровне имеют в основном спортсменки, которые являются ведущими в данной дисциплине легкой атлетики. Последнее указывает на то, что в качестве одного из важнейших условий выхода спортсменки на высокий уровень спортивного мастерства, наряду с генетической одаренностью, является необходимость реализации значительных по объему и содержанию нагрузок;

б) связь между спортивными достижениями и количеством параметров нагрузки не является однозначной. Показательно, что индивидуальная корреляционная взаимосвязь годовых объемов тренировочных средств со спортивным результатом отличается от подобной групповой взаимосвязи и лишней раз подтверждает, что ориентация на индивидуальное планирование тренирующих воздействий для развития тех их структурных компонентов, которые имеют наибольшую связь с соревновательным результатом у конкретных спортсменок, позволяет повысить качество управления тренировочным процессом и улучшить их спортивные достижения;

в) основанием к построению программ подготовки спортсменок должно быть не стремление к часто нереальному максимуму задаваемых нагрузок, а программирование обоснованных индивидуальных двигательных действий и тренировочных эффектов различного характера. Нередко преждевременное превышение рационального максимума по отдельным параметрам тренировочной нагрузки приводит к уходу из большого спорта перспективных спортсменок;

г) в год главных соревнований выявлена тенденция, связанная с увеличением специализированности тренирующих воздействий за счет роста строго дозированной нагрузки в средствах, максимально приближенных к основному соревновательному действию, что должно способствовать соответствующей адаптации организма к последнему. Вместе с тем большое внимание должно быть уделено вопросам повышения скорости движения в ведущем соревновательном упражнении. Основной задачей силовой подготовки в год кульминационных соревнований является, главным образом, базовое обеспечение специальной скоростно-силовой и технической подготовленности спортсменок, что не предполагает роста силовых нагрузок. Предпочтение может отдаваться вариантам подготовки, предусматривающим незначительное снижение количества тренировочных занятий.

Таким образом, в год главных соревнований необходимо комплексно совершенствовать техническое мастерство и основные стороны подготовленности с целью достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и создания условий для максимальной реализации накопленного потенциала. Что касается конкретных показателей выбора тренировочных средств и объемов целевых нагрузок, то они, конечно же, должны определяться с учетом индивидуальных особенностей спортсменок, степени их технической и функциональной готовности.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Арутюнян Т.Г., Фёдоров В.И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА	5
Баранаев Ю.А. УЧЕТ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	8
Ворон А.В. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФАЗ ОПОРНОЙ ЧАСТИ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ «РАЗГИБАНИЕ», «ПОДТЯГИВАНИЕ», «ОТЖИМАНИЕ» ПРИ ПОМОЩИ ТРЕНАЖЕРНОГО УСТРОЙСТВА	11
Ворон А.В. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАХОВЫХ ДВИЖЕНИЙ ОПОРНОЙ ЧАСТИ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ ПРИ ПОМОЩИ ТРЕНАЖЕРНОГО УСТРОЙСТВА	15
Ворон А.В. АДЕКВАТНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ С ПОДВИЖНОЙ ОПОРОЙ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ	19
Денисов И.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ С МАКСИМАЛЬНЫМИ УСИЛИЯМИ	22
Денисова Е.А. СОПРЯЖЕННОСТЬ СИЛОВОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЬНИЦ ДИСКА	27
Екимов В.Ю. БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	30
Заброцкий А.В. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СКОРОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	34
Карпинский А.В., Эльмариеми А.М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ СПОРТСМЕНОВ ИЗ БЕЛАРУСИ И ЛИВИИ.....	38
Конников А.Н. РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ.....	40
Крашенинников Р.Н., Мухамед А.А. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ 14–16 ЛЕТ	42
Кротов А.Л., Строк Л.С. ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБ.....	45

Лемешков В.С. РАЗРАБОТКА СИСТЕМЫ ПЕРИОДИЗАЦИИ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ.....	48
Лемешков В.С. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН-СКОРОХОДОВ	50
Лойко Т.В. МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЯ ЗА ТЕКУЩИМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ.....	53
Миневич М.А., Костенко И.А. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НИЗКОМУ СТАРТУ СТУДЕНТОВ БГУФК.....	55
Навицкий И.А., Харлап Е.К., Анисенко С.А. СООТНОШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С УЧЕТОМ БИОРИТМОВ.....	58
Новиков А.Л., Зуева О.И. ДИНАМИКА ОСНОВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ЗМС Н.И. ШИКОЛЕНКО В СЕЗОНЕ 1991–1992 гг.....	61
Позюбанов Э.П. МОЩНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОПЫТОК У ЭЛИТНЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА.....	65
Савченко Ж.Ф. УЧЕТ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СЕМИБОРОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	68
Халанский Ю.Н., Соболев Д.М. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ И ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ДЕСЯТИБОРЬЕ.....	70
Хроменкова Е.В., Борщ М.К. СОМАТОТИП КАК КРИТЕРИЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И ОТБОРА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	72
Шаров А.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗОН ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	77
Шур М.М. СТРАТЕГИЯ УПРАВЛЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКОЙ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ	80
Эльмариёми А.М. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА	84
Юшкевич Т.П. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	87
Юшкевич Т.П., Соболевски К.Л. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕСЯТИБОРЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	91

II. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Андружейчик М.Я., Корзун Д.Л. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ МЕСТО В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ.....	95
Ахмеров Э.К., Акулич Л.И. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ МУЖСКОЙ МОЛОДЕЖНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	96
Ахмеров Э.К., Акулич Л.И. ПОКАЗАТЕЛИ КОЛИЧЕСТВА РАЗНЫХ СПОСОБОВ БЛОКИРОВАНИЯ И ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ДЕЙСТВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНСКИХ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОМАНД ПО ВОЛЕЙБОЛУ	100
Баранасев Ю.А. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОТБОРУ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ.....	104
Барбарич О.Г. ТОЧНОСТЬ ПРОГНОЗА ВЫСТУПЛЕНИЙ БЕЛОРУССКИХ ГИМНАСТОК НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ И ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2007 г.	107
Барбарич О.Г. ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	110
Боярина Ю.С., Бойко И.И. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 6–8 ЛЕТ.....	114
Булышко Н. А. САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	116
Вишневский Р.Ф. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ПЛАВАНИЕ» БГУФК.....	120
Врублевский Е.П. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	125
Ермаков Л.В. ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	129
Житько О.В. АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ 2006–2007 гг. ВЕДУЩИХ БАТУТИСТОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ (МУЖЧИНЫ)	132
Жуков С.Е., Жукова Т.А. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ	135
Загоровский В.А. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ.....	140

Зернов В.И., Жилкин К.А. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЛАВАНИИ	143
Иванченко Е.И., Иванченко А.Е. БИЛЬЯРД КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ТРЁХОЧКОВЫХ И ШТРАФНЫХ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ	148
Ивко В.С. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ БОРЦАМИ ГРЕКО- РИМСКОГО СТИЛЯ.....	149
Казачок М.В. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМООБОРОНОЙ АСАКА-ДО	151
Каранкевич А.И. ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОТРАБОТКИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ИЗ АРСЕНАЛА БОЕВОГО САМБО	154
Кононович С.Г. КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЮСШ ПО ПЛАВАНИЮ	158
Корбит М.И., Махун П.Н. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА НА ОСНОВЕ КОМПЬЮТЕРНОГО АНАЛИЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	160
Лукин Ю.К. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ ИГРОВОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	163
Ольшевский В.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА БИОМЕХАНИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ «WEBA» В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕЛОРУССКИХ СПОРТСМЕНОВ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ	165
Рудницкий В.И. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА.....	169
Рымашевский Г.А., Шукан В.И. ОПРЕДЕЛЕНИЕ АЭРОБНОЙ МОЩНОСТИ И МАКСИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА У ФУТБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ МОНИТОРА СЕРДЕЧНОГО РИТМА «POLAR».....	171
Рымашевский Г.А., Шукан В.И. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДЕКСА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОНИТОРА «POLAR»	173
Рымашевский Г.А., Шукан В.И. ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 16–17 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ОТБОРА.....	176
Смольский С.М. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ- СПРИНТЕРОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИИ 50 МЕТРОВ	178

Сони́на Н.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-16 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	182
Сурков С.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ В ПЛАВАНИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.....	185
Талай В.А. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НЕТРАДИЦИОННЫМИ МЕТОДАМИ	188
Томилин К.Г. ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ.....	189
Халанский Ю.Н. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ	193
Чудников А.С., Жигар А.С. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИИ 200 И 400 М	195
Шахлай А.М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ МОДЕЛИРОВАНИЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	199
 III. ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Булгаков А.Б., Булгакова О.С. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ АКЦЕНТ ПРАКТИКИ АЙКИДО – ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ.....	202
Высоцка А. А. ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	205
Гребенчук М.В. ПИЛАТЕС – ПОПУЛЯРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ЖЕНСКОГО ФИТНЕСА.....	209
Жамойдин Д.В. ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	211
Жилкин К.А., Жигар А.С., Зернов В.И. ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ДЮСШ	216
Жукова Т.А., Мухо Е.С. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИДРОАЭРОБИКОЙ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	219
Карпинский А.В. ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.....	221

Коледа В.А., Ярмолинский В.И. О СУЩНОСТИ И РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	225
Медведев В.А., Маркевич О.П. НОРМИРОВАНИЕ НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	227
Михеев А.А., Демко Н.А., Михеев Н.А. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА ВИБРОМИОСТИМУЛЯЦИИ.....	231
Навицкий И.А., Киреев С. В. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.....	234
Наскалов В.М. МЕТОДИКА РЕГУЛИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ.....	238
Рукавицын Д.Б. ОПТИМИЗАЦИЯ МЕТОДОВ ОТБОРА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНЫЕ ГРУППЫ.....	241
Сорока И.Н., Курейчик О.И. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7–11 ЛЕТ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ БЕГУ	244
Сурганова С.Ф., Дударев А.Н., Александрович И.Л., Романов И.В., Кобзаренко Б.Г. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ И САМОКОНТРОЛЬ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	246
Толкачев В.А. ИННОВАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.....	248
Чернышева Л.Г. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК ФАКТОР СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....	253